

玄米食について

食物アレルギーという分野の治療に取り組みはじめてしばらくすると、奇妙な現象に出会うようになりました。米アレルギーを発症する子どもたちでした。牛乳や卵、そして大豆アレルギーの場合がほとんどであった、30~35年前のことでありました。日本人の主食の米にアレルギーとは、と、驚きを禁じ得ませんでした。そのうちに、米アレルギーを発症する子どもたちに共通することが、見えてきました。玄米や、米ぬかを、食養として食べている家庭の子どもたちでした。今でも忘れられない1歳頃のお子さん。母は、米ぬかを煎り、お茶にして飲ませていたといいます。身体中にジクジクした湿疹が分厚いかさぶた状に、頭皮は、3~5ミリのかさぶたでぎっしり覆われていました。痒くて、しんどくて泣きづくめでした。当時の専門の病院に入院し、米を除去して助けられました。もう一人も、1歳頃なのに体重が5kgほどしかなく、機嫌悪く、元気が無く、皮膚の色も黒く、栄養失調で死にかかっていた。何を食べさせているのか、と聞きますと、ほとんど、玄米ミルクのみだといいます。保健所や病院、私たちのアドバイス、「玄米ミルクを止めて普通の育児用ミルク、またはアレルギー用ミルクに変えるように」を全く受け付けず、実態を見ることができないで、まさに洗脳状態でありました。1回きりの受診で、その後がどうなったのか気掛かりなお子さんでした。

玄米には、毒性があることは、よく知られています。虫や鳥に食べられないために、毒性を持ちます。発芽毒ともいわれる、フィチン酸やアブシジン酸です。しかし、繊維が多く、腸の長い日本人には、便秘を治してくれるものでもあります。この玄米の毒性は、発芽させることで改善でき、その上、GABA (γ -アミノ酪酸) は、白米の30倍程になるといわれています。この物質は脳の血流を活発にして、脳細胞の代謝を高めます。

発芽玄米を作るには、注意が必要です。まず、玄米は、無農薬の質の良いものでなければなりません。良い水に浸します。水は、一日に2~3回は取り替えます。臭くなりますから。ほんのわずか出っぱり(1ミリ以下)が出れば、OKです。今ごろなら室温で、2日ほどで出来ます。Oーリングテストでみると、白米と発芽玄米のバランスは、白米4~5に対して発芽玄米1が、どなたにも最も良いゴールデンバランスとなります。良いものでも、多すぎても、だめなのですね。玄米を敬遠しているかたも、一度、発芽させて、食べてみませんか。味も、食感も良くなります。でも、よく噛んで下さいね。

鈴木富美